



# Die Fünf-Elemente-Lebensmittelliste

Quellennachweis:  
 Kochen mit den Fünf Elementen / Midena-Verlag  
 Erica Bänziger, Gisela Baule / ISBN: 3-310-00237-3  
 Ernährung nach den Fünf Elementen / Joy-Verlag  
 Barbara Temelle / ISBN: 13-978-3928554039  
 Fotos: © Fotolia

	heiß	warm	neutral	erfrischend	kalt	
<h2>Feuer</h2> <p><b>BITTER</b> trocknet aus, leitet nach unten</p>	<p><b>Fleisch:</b> alle gegrillten Fleischsorten, Lamm, Schaf, Ziege</p> <p><b>Getränke:</b> Bitter-Likör, Cognac, Glühwein</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Bockshornkleesamen</p>	<p><b>Getreide:</b> Buchweizen</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Schafskäse, Ziegenmilch, Ziegenkäse</p> <p><b>Getränke:</b> Getreidekaffee, Kaffee, Rotwein</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Beifuß, Kurkuma, Kakao, Mohn, Oregano, Rosenpaprika, Rosmarin, Thymian, Wacholderbeere</p>	<p><b>Gemüse:</b> Feldsalat, Rosenkohl</p>	<p><b>Gemüse:</b> Artischocke, Chicorée, Eisbergsalat, Endiviensalat, Grüner Salat, Löwenzahn, Olive, Pastinake, Radicchio, Rote Rüben</p> <p><b>Getreide:</b> Roggen</p> <p><b>Früchte:</b> Holunderbeere, Grapefruit, Quitte</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Salbei</p> <p><b>Getränke:</b> Altbier</p>	<p><b>Getränke:</b> Enziantee, Frauenmanteltee, Grüner Tee, Guinnessbeer, Klettenwurzeltee, Löwenzahlwurzeltee, Pils, Schafgarbentee, Schwarzer Tee, Wermut</p>	
<h2>Erde</h2> <p><b>SÜSS</b> befeuchtet, entspannt, harmonisiert, baut Qi auf</p>	<p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Fenchelsamen, Zimt</p> <p><b>Getränke:</b> Fencheltee</p>	<p><b>Getreide:</b> Amaranth, Sago, Süßreis</p> <p><b>Früchte:</b> Korinthe, Marille, Pfirsich, Rosine, Süßkirsche</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Amasake, Kümmel, Vanille</p>	<p><b>Gemüse:</b> Fenchel, Kastanie, Kürbis, Süßkartoffel</p> <p><b>Nüsse/Samen:</b> Pinienkern, Pistazie, Walnuss</p> <p><b>Öle:</b> Kürbiskernöl, Walnussöl</p> <p><b>Getränke:</b> Honigwein, Likör, Traubensaft</p>	<p><b>Getreide:</b> Hirse, Mais</p> <p><b>Früchte:</b> Ananas, Dattel, Feige, Traube, Zwetschke</p> <p><b>Getränke:</b> Maishaartee, Malzbier</p> <p><b>Gemüse:</b> alle Kohlsorten, Buschbohne</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Butter, Kuhmilch, Joghurt, Rahm, Käse</p> <p><b>Fleisch:</b> Kalb, Rind</p> <p><b>Nüsse/Samen:</b> Erdnuss, Haselnuss, Kokosnuss, Mandel, Sesam</p> <p><b>Süßmittel:</b> Honig, Malz, Rohrzucker</p> <p><b>Gewürze:</b> Safran</p>	<p><b>Getreide:</b> Gerste</p> <p><b>Früchte:</b> Apfel (süß), Birne, Brombeere, Heidelbeere, Himbeere, Honigmelone, Papaya</p> <p><b>Süßmittel:</b> Ahornsirup</p> <p><b>Gemüse:</b> Aubergine, Avocado, Broccoli, Champignons, Chinakohl, Karfiol, Mangold, Paprika, Schwarzwurzel, Sellerie, Spargel, Spinat, Zucchini</p> <p><b>Sojaprodukte:</b> Tofu, Sojamilch</p> <p><b>Nüsse/Samen:</b> Cashewnuss, Sonnenblumenkern</p> <p><b>Getränke:</b> Apfelsaft, Gemüsesaft</p> <p><b>Speiseöle:</b> Olivenöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Estragon, Kuzu, Pfeilwurzelmehl</p>	<p><b>Gemüse:</b> Gurke, Spargel</p> <p><b>Früchte:</b> Banane, Kaki, Mango, Wassermelone</p>
<h2>Metall</h2> <p><b>SCHARF</b> löst Stagnation, zerstreut, leitet nach oben</p>	<p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Cayennepfeffer, Chili, Curry, Muskat, Nelke, Pfeffer, Piment, Sternanis, Tabasco</p> <p><b>Getränke:</b> Glühwein, Korn, Whisky, Wodka, Yogitee</p>	<p><b>Getreide:</b> Hafer</p> <p><b>Fleisch:</b> Fasan, Hirsch, Rebhuhn, Reh, Wachtel, Wildschwein</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Basilikum, Dill, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeer, Marsala, Schnittlauch, Senf</p> <p><b>Gemüse:</b> Frühlingszwiebel, Lauch, Meerrettich, Zwiebel</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Harzer-Käse, Käse (fermentiert), Münster-Käse, Schimmelkäse</p>	<p><b>Fleisch:</b> Hase, Gans, Truthahn</p>	<p><b>Getreide:</b> Reis</p> <p><b>Getränke:</b> Pfefferminztee</p> <p><b>Gemüse:</b> Kohlrüben, Radieschen, Rettich</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Kresse, Zitronenschale</p>		
<h2>Wasser</h2> <p><b>SALZIG</b> weicht auf, führt ab, leitet nach unten</p>		<p><b>Fisch:</b> Aal, Barsch, Forelle, Garnele, Hummer, Kabeljau, Lachs, Languste, Miesmuschel</p> <p>Scholle, Shrimps, Sardelle, Thunfisch, alle geräucherten Fischarten</p>	<p><b>Hülsenfrüchte:</b> Adukibohne, Erbse, Linse, Rote Sojabohne, Saubohne</p> <p><b>Fisch:</b> Karpfen</p>	<p><b>Hülsenfrüchte:</b> Gelbe Sojabohne, Kichererbse, Schwarze Sojabohne</p> <p><b>Fisch:</b> Calamari, Tintenfisch</p>	<p><b>Algen:</b> Iziki, Kombu, Nori, Wakame</p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b> Mungobohne</p> <p><b>Getränke:</b> Mineralwasser</p> <p><b>Fisch:</b> Austern, Kaviar</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Agar-Agar, Miso, Salz, Sojasauce</p>	
<h2>Holz</h2> <p><b>SAUER</b> bewahrt die Säfte, zieht zusammen</p>	<p><b>Getreide:</b> Grünkern</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Essig, Petersilie</p>	<p><b>Fleisch:</b> Huhn</p> <p><b>Getränke:</b> Kirschsaff</p>		<p><b>Getreide:</b> Dinkel, Weizen</p> <p><b>Obst:</b> Apfel (sauer), Apfelkompott, Erdbeere, Johannisbeere, Orange, Preiselbeere</p> <p><b>Gemüse:</b> Sauerkraut, Sprossen, Stachelbeere, Weichsel</p> <p><b>Fleisch:</b> Ente</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Dickmilch, Frischkäse, Kefir, Sauermilch, Topfen</p> <p><b>Getränke:</b> Brottrunk, Champagner, Fruchtsaft, Hagebuttentee, Hibiskustee, Malventee, Melissentee, Prosecco, Weißwein, Weizenbier</p>	<p><b>Gemüse:</b> Mungobohnensprosse, Paradeiser, Sauerampfer</p> <p><b>Obst:</b> Kiwi, Rhabarber, Zitrone</p>	

Grafische Gestaltung:  
 © Ulrike Icha für den  
 Österr. Berufsverband  
 für Kinesiologie  
 Irrtümer und Fehler vorbehalten.

**Ulrike Icha**  
 IMPULS-Redaktion, Kinesiologin  
 Tel.: 0680 218 52 15  
 Mail: ulrike.icha@utanet.at  
 www.phoenixhealing.at